

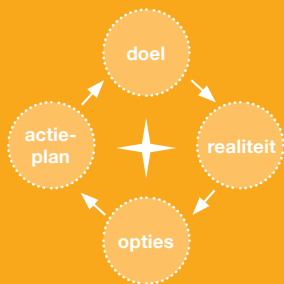
Jouw eerste coaching sessie

Investeer in jezelf

Wat zou je bereid zijn te geven voor die betere job, een gezond lichaam, een goede relatie, meer geluk in het leven...? Bij YourCoach zien we coaching als een **investering in jezelf**. Als jij denkt dat je geholpen zou zijn door jezelf te ontdekken – en daar bovenop ook nog eens concrete stappen te zetten om positieve verandering te brengen in je leven – kom dan eens bij ons langs. Je kan al na één sessie inzichten mee naar huis nemen en verandering brengen in je leven.

Hoe verloopt een coachingstraject ?

Coaching bij YourCoach staat voor **actiegericht begeleiden naar persoonlijke groei**. Eerst identificeren we jouw specifieke **droom en doelstelling** en ook de **obstakels** die er zouden zijn om je doel te bereiken. We bekijken uitgebreid de **opties** die je hebt. Je kiest het beste voor jou en giet het in een **actieplan** met concrete mijlpalen. We bespreken de resultaten, en stellen waar nodig bij.



► Over YourCoach

De **coaches** bij YourCoach BVBA zijn officieel gecertificeerd in Life Coaching, Executive en Team Coaching. Daarnaast zijn we ook opgeleid in NLP aan het New York Training Institute. Bezoek onze website voor meer informatie over onze achtergrond, missie en visie.

Onze **methodologie** draait rond specifieke coachings-technieken met als basis actief luisteren, aangevuld met maïeutiek (de kunst van het vragen stellen) en meer geavanceerde tools uit o.a. de coaching theorie, NLP, enneagram, transactionele analyse en algemene psychologische principes.

► Contacteer ons

YourCoach BVBA
Begijnhoflaan 75, 9000 Gent
tel. 09 335 62 04
info@yourcoach.be
www.yourcoach.be

- › Nood aan verandering?
- › Meer zelfvertrouwen?
- › Betere relaties?
- › Slechte gewoontes overwinnen?
- › Of gewoon meer richting en motivatie in je leven?

V.U. YourCoach BVBA – Begijnhoflaan 75 – 9000 Gent



YourCoach
begeleidt je

► Het verhaal van D.

D. was onzeker en wist niet wat ze wilde. Ze zocht al twee jaar naar werk maar vond, op wat kluswerk na, niets dat bij haar paste. Ze had niet de diploma's voor de betere jobs en ze wilde toch wel werk dat haar een uitdaging gaf. Bovendien lag er druk op de ketel want ze had in haar eentje een gezin te onderhouden! Moest ze dan haar wens om een leuke, uitdagende job te combineren met haar gezin opgeven?

Samen gingen YourCoach en D. op zoek naar wat haar passioneerde, en waar ze goed in was. Na twee sessies werd al duidelijk waar haar interesses en talenten lagen, en D. kwam tot de conclusie: ze wilde een opvangcentrum voor kinderen beginnen!

Een doel is een droom met een deadline.

We bekeken de opties om haar droom te verwezenlijken. Na de mogelijkheden afgewogen te hebben koos D. ervoor als eerste stap de vereiste diploma's te halen om een eigen zaak te runnen, en ondertussen haar gezin te onderhouden.

Enkele weken later vond ze (toevallig?) een deeltijdse job die haar toeliet tijd vrij te houden voor haar studies, en ondertussen is ze goed op weg om haar diploma's te halen.

“Life is not about finding yourself.
Life is about creating yourself.”

› Bertrand Russell

► Ben je het ‘proberen’ beu?

‘Proberen’ betekent meestal dat je ergens niet echt in gelooft maar dat je toch een poging waagt, in de hoop dat je het met wat toeval toch haalt. Niet echt een formule voor succes, en toch heel courant.

Als je blijft doen wat je altijd gedaan hebt, zal je blijven krijgen wat je altijd gekregen hebt.

► Schep je eigen wereld

Respons-abiliteit betekent letterlijk dat je kan reageren op impulsen van de buitenwereld. Het begint bij het inzicht dat jouw gedachten en handelingen je omgeving scheppen, en dat je door anders te reageren op je omstandigheden verandering kan brengen. Creëer je eigen visie op het leven, en maak ze werkelijkheid door bewust en consistent je doelen na te streven.



► Stop met proberen - begin te doén!

Door bij YourCoach na te denken over wat ze wilde, wat ze kon en hoe ze haar doelen kon bereiken sloeg D. een nieuw pad in, dat ging van ‘proberen’ goed werk te vinden naar het creëren van haar droomjob. Ze nam de verantwoordelijkheid voor haar leven in eigen handen!



► Misschien wil je gewoon eens goed met iemand praten

Het is niet altijd mogelijk of gemakkelijk om bepaalde onderwerpen met onze (naaste) omgeving of de betrokken personen te bespreken. En toch wil je voor bepaalde dingen een klankbord, een objectieve luisteraar die je een spiegel kan voorhouden. Zonder oordeel. Een inspirerende persoon die samen met jou op ontdekkingsreis gaat doorheen jouw wereld en je nieuwe paden laat ontdekken. Iemand bij wie je helemaal jezelf kan zijn. Die je kwaliteiten kan laten ontdekken waarvan je misschien geen idee had dat je ze hebt. En die je kan helpen een oplossing te formuleren.

Bij YourCoach kan je terecht voor vertrouwelijke, persoonlijke gesprekken.